

PLANNING FITNESS • Vacances de Printemps

Du 20 avril au 24 avril

GRAND STADE

les Capellans

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9H - 9H45	RÉVEIL MUSCULAIRE	MOBILITÉ ET SOUPLESSE	BODY BARRE	MOBILITÉ ET SOUPLESSE	RÉVEIL MUSCULAIRE
10H - 10H45	PILATES	TCAF	SPINNING	TCAF	BODY BARRE
11H - 11H45	BODY SCUPLT	SUSPENSION T	MOBILITÉ ET SOUPLESSE	SPINNING	TCAF
18H15 - 19H00	SPINNING	BODY BARRE	PILATES	SUSPENSION T	
19H05 - 19H50	TCAF	STEP 2	RENFO BODY CARDIO DANCE <i>Salle Pin (Mas Capellans)</i>	SPINNING	CIRCUIT CRX (CARDIO & RENFO)
19H55 - 20H40	ZUMBA	ABDOS ET STRECH		LIA	PILATES

Niveaux d'intensité : ●+ ●++ ●+++

Réservation obligatoire sur l'application Grand Stade les Capellans !

PLANNING FITNESS • Vacances de Printemps

Du 27 avril au 30 avril

GRAND STADE

les Capellans

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9H - 9H45	RÉVEIL MUSCULAIRE	MOBILITÉ ET SOUPLESSE	BODY BARRE	MOBILITÉ ET SOUPLESSE	F É R I É
10H - 10H45	PILATES	TCAF	SPINNING	TCAF	
11H - 11H45	BODY SCUPLT	SUSPENSION T	MOBILITÉ ET SOUPLESSE	SPINNING	
18H15 - 19H00	SPINNING	BODY BARRE	PILATES	SUSPENSION T	
19H05 - 19H50	TCAF	STEP 2	RENFO BODY CARDIO DANCE <i>Salle Peuplier (Mas Capellans)</i>	SPINNING BODY SCUPLT <i>Salle Peuplier (Mas Capellans)</i>	
19H55 - 20H40	ZUMBA	ABDOS ET STRECH		LIA	

Niveaux d'intensité : ●+ ●++ ●+++

Réservation obligatoire sur l'application Grand Stade les Capellans !